

しぶかわスポーツクラブだより

「暮らしの中に、スポーツを！」

Vol.34

2019. 11. 15 発行

【 12 月の教室プログラム 】

◎各教室とも初心者大歓迎！！



月

太極拳教室

(2・16日) 10:00～11:00

子持社会体育館会議室 成人～高齢者向け
ゆっくりとした呼吸の全身運動です。

バランスボール教室

(9・23日) 13:30～14:30

子持社会体育館会議室 成人～高齢者向け
バランスボールを使って全身の筋肉を動かし、体のゆがみを矯正します。

フレッシュダンス教室

(2・16日) 16:00～17:00

子持社会体育館グアアリナ 3歳～小学3年生向け
リズムにのって身体を動かし体力強化につながるダンスです。

ボール de コアトレ教室

(2・16日) 17:30～18:30

子持社会体育館会議室 成人～中高年齢者向け
バランスボールを使って体幹を鍛えましょう。

パワーエクササイズ教室

(2・16日) 18:45～19:45

子持社会体育館グアアリナ 成人～中高年齢者向け
カラダ年齢を若くしていきます。パンチ・キック動作も加えたエクササイズです。

NEW!

バドミントン教室

(2・9・16・23日) 19:00～21:00

子持社会体育館グアアリナ他 高校生～中高年齢者向け
初心者対象。気軽にバドミントンを始めてみませんか？

火

少林寺拳法(護身術)教室

(10・24日)

① 10:30～11:30 子持社会体育館会議室

② 18:30～19:30 子持社会体育館グアアリナ

成人～高齢者向け

少林寺拳法の中から護身術を学びます。

テニス教室(定員10名)

(24日) 17:30～18:30

子持社会体育館グアアリナ 年長～小学3年生向け
ジュニア向けのラケットとボールで行う体験教室です。

水

ヨガ教室

(11・25日) 10:00～11:00

子持社会体育館会議室他 成人～高齢者向け
体全体のゆがみを矯正し、美しい体をつくります。

ボディメイク体操教室

(18日) 10:30～11:30

子持社会体育館グアアリナ 成人～中高年齢者向け
ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングなどの健康プログラムです。

貯筋運動教室

(4・11・18・25日) 15:30～16:30

子持社会体育館会議室 成人～高齢者向け
毎日コツコツ続けられて座ったままできる簡単な運動です。介護予防に効果があります。

パワーヨガ教室

(4・18日) 19:00～20:00

子持社会体育館会議室 成人～中高年齢者向け
主に骨盤のゆがみを矯正し体幹を鍛えます。初心者歓迎!!

スポレック教室

(4・11・18・25日) 19:00～21:00

北橘中学校体育館 小学生～高齢者向け
軽いラケットとスポンジのボールを使う、テニスに似た軽スポーツです。

木

ルディックウォーキング教室

(5・26日) ① 9:00～10:00 子持ふれあい公園

② 10:00～11:00

(12日) 9:30～10:30 渋川市総合公園

成人～高齢者向け

専用のポールを使っのウォーキング運動をします。

親子教室(空手道・少林寺拳法)

(12・26日) 16:30～17:30

子持社会体育館グアアリナ 幼児～小学2年生の親子向け
親子で様々な運動を通じて、楽しく体を動かし、運動能力を高めます。

バドミントン教室

(5・12・19・26日) 19:00～21:00

子持社会体育館グアアリナ 小学3年～中学生向け
初心者対象。基本から学べます。

金**ボディメイク体操教室**

(13日) 10:30~11:30

子持社会体育館グアリーナ 成人~中高年齢者向け
ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングなどの健康プログラムです。

けいらくピクス教室

(6・20日) 10:00~11:00

洪川市武道館 第1 成人~中高年齢者向け
血行促進につながる簡単なエアロピクスです。

タオルトレーニング教室

(6・20日) 11:15~12:15

洪川市武道館 第1 成人~高年齢者向け
体幹が鍛えられ柔軟性を高めます。

ダンベル健康体操教室

(6・13・20日) 13:30~15:30

子持社会体育館会議室 成人~高年齢者向け
軽いダンベルを使い、健康体操を行います。

幼児ビートダンス教室 (定員 15 名)

(6・13・20日) 15:00~16:00 ※11月~12月全5回

子持社会体育館グアリーナ 年少~年長向け
音楽に合わせて元気に身体を動かし、遊びの中で身体の使い方を身につけます。

小学生ビートダンス教室 (定員 15 名)

(6・13・20日) 17:30~18:30 ※11月~12月全5回

子持社会体育館グアリーナ 小学生向け
エアロビックダンスを中心に楽しく身体を動かし、体力・柔軟性を高めます。

土**ウォーキング教室**

(7日) 10:00~11:00

子持社会体育館周辺 成人~中高年齢者向け
正しい姿勢・歩き方でウォーキングを楽しみましょう。

中学生空手道クラブ

(14日) 13:00~15:00

洪川市武道館 第2 中学生向け
空手道を通じて全身を鍛え、礼儀や他人を尊重することを学びましょう。

スポーツチャンバラ教室

(14日) 17:00~18:00

(21日) 13:30~14:30

洪川市武道館 第1 幼児~大人向け
安全を確保した楽しい「チャンバラ」です。
大人の方も身体を動かすよい機会となります。

※プログラムの変更等がある場合があります。

◎各教室の申し込み、問い合わせは、電話ま

たは事務局まで直接お願いします。

(TEL:0279-26-3009)

**★しぶかわスポーツクラブ入会方法★**

★入会申込書は子持社会体育館・市役所スポーツ課・各公民館にあります。また、クラブのホームページからもダウンロードできます。

①入会申込書

②入会費 【・高校生以上 65 歳未満 (A 会員): ¥2,000 ・中学生以下 65 才以上 (S 会員): ¥1,000
・団体: ¥3,000】

受付時間・場所…… 9:00~17:00 子持社会体育館 (月~土曜日) 市役所スポーツ課 (月~金曜日)

受講券販売……子持社会体育館内しぶかわスポーツクラブ事務局でのみ販売

・ A 会員 (5 枚セット: 1,000 円、11 枚セット: 2,000 円)

・ S 会員 (6 枚セット: 1,000 円、12 枚セット: 2,000 円)

・ 体験用のバラ券 (200 円) もあります。

・ 各教室とも 1 時間につき 1 枚 (※会員以外の方は 2 枚) の受講券が必要となります。

そ の 他………会員証は、入会月から 1 年間有効です。

しぶかわスポーツクラブ事務局

しぶかわスポーツクラブ入会方法、教室等については、しぶかわスポーツクラブ事務局までお問い合わせください。

洪川市吹屋 658-10 洪川市子持社会体育館内

TEL: 0279-26-3009 E-mail: shibuspo2@ca.wakwak.com